

Schweinefilet aus dem Backofen mit mediterranem Gemüse



Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet (im ganzen)

italienisches Gewürzsalz (ersatzweise Salz, Oregano, Thymian nehmen)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin (optional)

30 ml Noilly Prat

150 ml kräftige Hühnerbrühe

100 ml Sahne

1-2 TL körniger Dijon-Senf

eine Prise Cayenne-Pfeffer

1. Schweinefilet Zimmertemperatur annehmen lassen. Kräftig mit italienischem Gewürzsalz einreiben. Zusätzlich salzen und pfeffern.

2. Backofen auf 125° vorheizen. Einen Grillrost in der Mitte einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne.

3. Schweinefilet in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in wenig Olivenöl von allen Seiten braten, ca. 5-6 Minuten lang. Optional Rosmarin-zweig mitbraten.

4. Dann das Schweinefilet auf den Rost im Backofen legen und in ca. 40-50 Minuten zu Ende garen.

5. Bratensatz in der Pfanne mit Noilly Prat ablöschen, mit kräftiger Hühnerbrühe und der Sahne aufgießen. 1-2 TL körnigen französischen Senf unterrühren und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

6. Nach Ende der Garzeit das Schweinefilet in Alufolie einwickeln und 2-3 Minuten ruhen lassen. Erst dann in Scheiben schneiden. Eventuell austretenden Fleischsaft in die Sauce rühren.

Hinweise:

Mediterranes Gemüse, kurz gebraten, siehe eigenes Rezept in der Rubrik Beilagen.

Wenn Gäste erwartet werden: fragen, ob rosa gebratenes Fleisch für jeden ok ist.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 70 min, Hauptspeisen, Fleisch, Schwein, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023